BIULETYN SPORTOWY

WOJEWÓDZKIEGO KOMITETU KULTURY FIZYCZNEJ W OPOLU

Nr 9 (40) Rok III. Opole, dnia 4 czerwca 1956 r. Poz. 59—60

TREŚĆ

KOMUNIKAT Nr 11/54

Sekcji LA. WKKF. — regulamin zawodów.

R e g u l a m i n

zawodów lekkoatletycznych o Puchar Przechodni WKKF. na rok 1956.

I. Cel

Celem Pucharu Lekkoatletycznego WKKF jest:
1) propaganda i popularyzacja sportu lekkoatletycznego,
2) dalsze umasowienie i podniesienie poziomu pracy wyszkoleniowo-sportowej w kołach sportowych,
3) zwiększenie zainteresowania lekkoatletyką rad kół sportowych w ciągu sezonu,
4) poprawa wyników w konkurencjach mało popularnych,
5) ocena pracy kół sportowych.

II. Puchar Lekkoatletyczny WKKF. jest nagrodą przechodnią zdobywaną rokrocznie we współzawodnictwie między kołami sportowymi.
Zdobywca „Pucharu" w danym roku zatrzymuje go na rok i ma prawo wyrycia na nim nazwy koła sportowego.
Zdobywcą Pucharu na własność jest Koło, które w ciągu trzech kolejnych lat zdobędzie „Puchar" względnie w ciągu pięciu lat uzyska największą ilość punktów.

III. Sekcja Lekkoatletyczna WKKF. ustala każdego roku zestaw zawodów sportowych objętych „Pucharem WKKF."
W roku 1956 do „Pucharu WKKF." zaliczane będą punkty z następujących imprez sportowych:
a) wojewódzkie biegi na przełaj,
b) drużynowe mistrzostwa Polski I Etap (zawody korespondencyjne),
c) mistrzostwa województwa młodzików,
d) oraz współzawodnictwo w tabeli 30 najlepszych wyników sezonu w kategoriach seniorów, juniorów i młodzików.
Zestaw konkurencji objętych współzawodnictwem w punkcie d:

Seniorzy:

100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1000 m, 1500 m, 3000 m, 5000 m, 10.000 m, 110 m ppłotki (106 cm), 200 m ppłotki, 400 m ppłotki, bieg godzinny, skok wzwyż, skok w dal, o tyczce, trójskok, pchnięcie kulą, rzut dyskiem, rzut oszczepem, rzut młotem, Pięciobój A, 4x100 m, 4x400 m.

Seniorki:

100 m, 200 m, 400 m, 500 m, 800 m, 80 m ppłotki, skok wzwyż, skok wdal, pchnięcie kulą, rzut dyskiem, rzut oszczepem, trójbój, 4x100 m.

Juniorzy:

100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1000 m, 1500 m, 3000 m, 110 m ppłotki (91,4 cm), 200 m ppłotki, 400 m ppłotki, 4x100 m, skok wzwyż, skok wdal, skok o tyczce, trójskok, pchnięcie kulą 5 kg, rzut dyskiem 1,5 kg, rzut młotem 5 kg, rzut oszczepem 800 g.

Juniorki:

100 m, 200 m, 400 m, 500 m, 80 m ppłotki, 4x100 m, skok wzwyż, skok w dal, pchnięcie kulą 4 kg, rzut dyskiem 1 kg, rzut oszczepem 600 g.

Chłopcy:

100 m, 300 m, 800 m, 1000 m, 110 m ppłotki (91,4 cm). specjalne rozstawienia), 4x100 m, skok wzwyż, skok wdal, skok o tyczce, pchnięcie kulą 5 kg, rzut dyskiem 1 kg, rzut oszczepem 600 g, rzut młotem 5 kg.

Dziewczęta:

100 m, 200 m, 500 m, 80 m ppłotki (specjalne rozstawienie), 4x100 m, skok wzwyż, skok wdal, pchnięcie kulą 4 kg, rzut dyskiem 1 kg, rzut oszczepem 600 g.
Rozstawienie płotków dla młodzików jak w regulaminie mistrzostw Polski młodzików.
Wyniki w tabelach 30 najlepszych obliczane będą wg tabeli wielobojowej. Koło które we wszystkich konkurencjach i wszystkich kategoriach uzyska największą ilość punktów zdobywa tyle punktów ile kół sportowych zostanie sklasyfikowanych.

IV. Koło zdobywające „Puchar WKKF." na jeden rok otrzymuje pamiątkową plakietę. Wszystkie koła biorące udział we współzawodnictwie otrzymają pamiątkowe dyplomy.

V. Sekcja Lekkoatletyczna WKKF. prowadzi aktualną tabelę i ogłaszać będzie punktację po każdej imprezie zaliczonej do „Pucharu WKKF.".

VI. Zawodnik biorący udział w pierwszej imprezie zaliczonej do „Pucharu WKKF." musi startować w barwach tego Koła na wszystkich imprezach. Wyjątek stanowią sportowcy kończący służbę wojskową względnie studia. — Mogą oni wrócić do macoerzystego Koła albo też mają prawo startu w barwach Koła przez siebie obranego.

R e g u l a m i n

Lekkoatletycznych Mistrzostw Drużynowych wojew. opolskiego na 1956 rok.

Cel:

Celem Lekkoatletycznych Mistrzostw Drużynowych jest:
a) wyłonienie drużynowego mistrza województwa w lekkoatletyce,
b) wzmocnienie wśród członków kół sportowych przywiązania do barw swego zrzeszenia,
c) popularyzacja i umasowienie lekkoatletyki na terenie województwa, oraz podniesienie poziomu wyników w poszczególnych konkurencjach,

d) pozyskanie nowych działaczy sportowych w sekcjach lekkoatletycznych kół sportowych i podniesienie ich poziomu organizacyjnego.

Miejsce i termin:

Lekkoatletyczne Mistrzostwa Drużynowe przeprowadzone zostaną w sezonie sportowym roku 1956 w terminach ustalonych przez Prezydium Sekcji LA WKKF.
Terminarz rozgrywek podany zostanie osobnym komunikatem.
Miejsca rozegrania poszczególnych spotkań ustalone zostaną zgodnie z losowaniem przeprowadzonym przez Prezydium Sekcji LA WKKF., ustalającym gospodarza zawodów w każdej kolejce spotkań.
Drużynowe mistrzostwa rozegrane zostaną jako zawody jednodniowe.

Uczestnictwo:

Drużynowe mistrzostwa przeprowadzone zostaną w dwóch klasach: „A" i „B" według zgłoszeń oraz weryfikacji zawodów z roku 1955.
Skład drużyn w grupach będzie zapodany zainteresowanym Kołom sportowym osobnym komunikatem.
O zgłaszaniu drużyn do mistrzostw Sekcja LA WKKF. Opole ogłosi komunikatem w miejscowej prasie (Trybuna Opolska).
Zobowiązuje się Rady Kół sportowych do zgłaszania swych drużyn do mistrzostw w nieprzekraczalnym terminie do dnia 1 czerwca 1956 roku na adres WKKF Opole, Damrota 6, Sekcja Lekkoatletyczna. W dniu 5 czerwca nastąpi losowanie i następnie ogłoszenie rozgrywek.
Drużyny biorące udział w rozgrywkach wystawiają do każdej konkurencji po 2-ch (dwóch) zawodników (czki).
Każdy zawodnik ma prawo startu w trzech konkurencjach w tym w dwóch biegowych i w jednej konkurencji technicznej lub sztafecie, względnie w dwóch technicznych i jednej biegowej lub sztafecie.
Prawo startu w drużynie posiadają jedynie ci zawodnicy (czki), którzy są zgłoszeni do Sekcji LA WKKF Opole i przez tę Sekcję zatwierdzeni dla reprezentowanych barw Koła Sportowego.

Program:

Ustala się następujące konkurencje do drużynowych mistrzostw:

Klasa „A":

Kobiety: 100, 200, 400, 80 pł., 4x100 m, skoki: w dal, i wzwyż, rzuty: kula, dysk, oszczep.

Mężczyźni: 100, 200, 400, 800, 3000, 110 pł. (wysokość 106 cm), 200 pł., 4x100 m, skoki: w dal, wzwyż, trójskok, tyczka, rzuty: kula, dysk, oszczep, młot.

Klasa „B":

Kobiety: 100, 400, 80 pł., 4x100 m, skoki: w dal i wzwyż, rzuty: kula, dysk, oszczep.
Mężczyźni: 100, 400, 800, 3000, 200 pł, 4x100 m, skoki: w dal, wzwyż, trójskok, rzuty: kula, dysk, oszczep, młot.

Kolejność rozgrywania konkurencji podana zostanie w terminarzu rozgrywek.

Sposób przeprowadzenia zawodów:

Drużynowe mistrzostwa przeprowadzone zostaną systemem „każdy z każdym", mecz i rewanż. —
Zawody organizują Koła Sportowe, które w wyniku losowania zostaną uznane za gospodarza zawodów. W rewanżowym spotkaniu gospodarzem jest drużyna, która w pierwszym spotkaniu była gościem. —
Zawody przeprowadzone zostaną według obowiązujących przepisów Lekkoatletycznych. Sędziów Głównych oraz kierowników konkurencji wyznacza każdorazowo Kolegium Sędziów WKKF Opole. Pozostałą obsadę sędziowską zapotrzebują Koła Sportowe w najbliższym swoim macierzystym KKF-ie, jak również do funkcji pomocniczych mogą być wciągnięci działacze społeczni zaznajomieni z przepisami LA.
Gospodarz zawodów zobowiązany jest na godzinę przed zawodami złożyć do rąk sędziego głównego przygotowane protokóły dla poszczególnych konkurencji z wypisanymi nazwiskami i imionami zawodników (czek) i rokiem urodzenia.
Arkusz punktacyjny. (wzór załączony będzie do terminarza rozgrywek), oraz imienny wykaz zawodników (czek) obydwóch zespołów, podpisane przez kierownika każdego zespołu. Oprócz tego kierownicy zespołów obowiązani są przedłożyć sędziemu głównemu potwierdzenie zgłoszeń wszystkich zawodników (czek). Protokóły winny być przygotowane w trzech egzemplarzach (jeden dla WKKF i po 1 dla każdego zespołu).

Punktacja i weryfikacja:

Drużynowe mistrzostwa punktowane są zarówno w klasie „A" jak i „B": I miejsce 5 pkt., II miejsce 3 pkt., III miejsce 2 pkt., IV miejsce 1 pkt. Sztafety punktuje się podwójnie.
Drużyna gospodarza, która nie przygotuje sprzętu do konkurencji, otrzymuje 10 punktów karnych. 10 punktów karnych zalicza się drużynie gospodarza za nieprzygotowanie bieżni, skoczni lub rzutni, za każdą nieodbytą konkurencję. —
O zwycięstwie drużyny decyduje suma punktów uzyskanych łącznie przez kobiety i mężczyzn minus punkty karne. Za zwycięstwo liczy się drużynie 2 punkty, za remis — 1 punkt. za przegranie spotkania — 0 punktów. W tabeli oprócz punktów za zwycięstwo podliczać się będzie jeszcze małe punkty. W razie oddania walkoweru drużynie przeciwnej zero punktów i 100 małych punktów po stronie ujemnej. —
Gospodarz zawodów zobowiązany jest na 14 dni przed zawodami powiadomić przeciwnika o miejscu zawodów a WKKF o wyznaczenie sędziów. Wyznacza się jednolitą godzinę na rozpoczęcie zawodów — 10. —
Zmiana terminu rozegrania zawodów może być uzgodniona z przeciwnikiem i za zgodą Prezydium Sekcji LA WKKF. Zawiadomienia przeciwnika i Sekcji WKKF muszą być dokonywane listami poleconymi. A przeciwnik odbiór ma potwierdzić również listem poleconym, zawiadamiając o swym przyjeździe na zawody. Adresy Kół Sportowych biorących udział w rozgrywkach zostaną podane w terminarzu rozgrywek.

Sprawy finansowe:

Drużyny przyjeżdżają na zawody na własny koszt. Gospodarze pokrywają koszta związane z organizacją zawodów, koszta propagandy, koszta przejazdu i diety sędziów. —

Nagrody:

Drużyna która w każdej grupie zdobędzie pierwsze miejsce otrzymuje TYTUŁ DRUŻYNOWEGO MISTRZA WOJEWÓDZTWA w danej klasie oraz pamiątkową plakietę. —
Drużyny które zajmą II i III miejsca otrzymują dyplomy. —

Interpretacja regulaminu

Interpelacja przepisów niniejszego regulaminu i wyjaśnienie nasuwających się ewentualnie wątpliwości przysługuje wyłącznie Prezydium Sekcji LA WKKF Opole.

Inspektor Sekcji LA **Przewodniczący Sekcji LA**
(—) Teresa Pietkiewicz **(—) Stefan Migacz**

Poz. 60.

KOMUNIKAT SZKOLENIOWY PIŁKI RĘCZNEJ Nr 3—4.

Górne

Stosujemy je najczęściej po chwycie górnym. Piłkę z równoczesnym skrętem tułowia przenosimy w tył za głowę, mając przy tym lekko ugiętą rękę w stawie łokciowym. Ruch ręki do przodu zapoczątkowuje skręt powrotny, który swoim działaniem pociąga rękę z piłką.
O ile przy podaniu półgórnym oddziaływanie na piłkę powodował wyprost w stawie barkowym, o tyle przy górnym zasadniczą pracę spełnia ruch w stawie barkowym. Wyrzut piłki następuje z chwilą, gdy ręka po minięciu głowy znajduje się w stosunku do podłoża pod kątem około 60, a więc wcześniej, niż ma to miejsce przy podaniu półgórnym. Ostatnie działanie na piłkę następuje przez pracę w stawie łokciowym, nadgarstku i palcach. Podanie to jest słabsze od półgórnego. Wykonuje się je w przeważającej większości w miejscu z lewej nogi wykrocznej (prawa ręka podająca).

Z biodra

Przy podaniu tym ramię opuszczone wzdłuż bocznej części tułowia znajduje się prawie prostopadle do przedramienia odwie-

dzionego w bok. Ruch przy podaniu na krótką odległość odbywa się w nadgarstku i palcach a znacznie mniej w stawie łokciowym. Przy podaniach dłuższych dochodzi do całkowitego wyprostu w łokciu. Ręka prowadzona jest na wysokości biodra lub nieco wyżej, równolegle do podłoża. Podanie to stosowane jest rzadziej od poprzednio omówionych i nie należy do dalekich. Wykonywana jest przy różnoimiennej pracy kończyny górnej i dolnej.

Dolne i jednorącz

Po chwycie dolnym piłka przeniesiona jest na luźno opuszczonej ręce w tył. Palce zwłaszcza trzy środkowe podtrzymują ją z dołu. Tułów przy odwodzeniu skręca minimalnie do piłki (skręt ten silniej zaznacza się przy podaniu z miejsca). W drodze powrotnej ręką tak samo ułożoną przenosi się ruchem wahadłowym w przód. Piłka wypuszczona zostaje tuż po minięciu ciała. Zasadnicze działanie na piłkę ma miejsce w stawie barkowym. W momencie wyrzutu wykańcza się pracą nadgarstkiem i palcami. W ciągu całego ruchu ciało jest obniżone przez ugięcie w kolanach oraz niezbyt silny skłon w przód umożliwiający obserwację przedpola. W biegu podanie dolne wykonywać można z lewej lub prawej ręki, z miejsca natomiast przy różnoimiennej pracy kończyny górnej i dolnej (lewa noga przy prawej ręce).

Odmiennie nieco będzie wyglądał ruch ręki przy podaniu nie w przód a w bok, co np. zdarza się przy rozegraniu zmiany prowadzonej z zasłoną. Tutaj piłka odwiedziona zostaje po chwycie z kozła nie w tył a w bok, a następnie przeniesiona również na opuszczonym ramieniu, przed ciałem i podana partnerowi. Należy zwrócić uwagę, aby moment wyrzutu nastąpił przy niezbyt uniesionym ramieniu (na wysokości bioder). Podanie to nie ma nic wspólnego z techniką rzutu zamachowego (patrz rzuty sytuacyjne). Podanie dolne jednorącz stosujemy raczej na krótkie odległości np. w tłoku podbramkowym, przy ataku lub obronie, względnie przy zabraniu piłki z podłoża w bliskim sąsiedztwie przeciwnika. Zaznaczyć należy, że nie zawsze po chwycie dolnym mamy obowiązek podać dolne jednorącz. Zagramy tak, o ile sytuacja nie zmusza nas do innego rodzaju podania.

Dolne oburącz

Po chwycie dolnym odwodzi się piłkę trzymaną obydwoma dłońmi do tyłu, na wysokości bioder z lewej lub prawej strony ciała. Równocześnie wykonuje się skręt tułowia ku piłce. Ręce w stawach łokciowych lekko ugięte, piłka blisko ciała. W momencie odwiedzenia piłka trzymana jest bliższą dłonią z tyłu, dalszą z boku od strony ciała (np. z lewej strony ciała lewa dłoń za piłką, prawa z boku bliżej ciała). Ruch powrotny zapoczątkowuje skręt oraz praca w stawach barkowych. Dalszy ciąg pracy to wyprost rąk w stawach łokciowych, a w momencie wyrzutu działanie na piłkę nadgarstkami i palcami. Wyprowadzenie do podania odbywa się blisko ciała przy ugiętych łokciach. W chwili gdy ręce znajdują się prawie równolegle do podłoża. Podczas całego ruchu ciało jest obniżone przez ugięcie nóg w kolanach, a tułów pochylony w przód. Przy wyrzucie dochodzi do wyprostu nóg połączonego z wychyleniem tułowia. Podanie to stosuje się na krótkie odległości.

Najczęściej zdarza się, że oburącz dołem podawać będziemy nie w przód, a w bok lub w tył w bok. To ostatnie podanie stosuje się przy zmianie prowadzonej z zasłoną. W tym wypadku w momencie podania tułów wykonuje silny skręt w kierunku partnera, któremu zostaje przekazana piłka.

Oburącz z za głowy

Podanie to stosowane zawsze zza linii bocznej boiska przy wyrzucie z ataku, oraz w niektórych sytuacjach w grze. Piłka trzymana obydwoma dłońmi przeniesiona zostaje za głowę wraz ze skłonym ciała w tył. Ręce ugięte w stawach łokciowych, dłonie za piłką. W momencie odwiedzenia piłki, obciążona zostaje silnie noga zakroczna. Ruch do przodu zapoczątkowuje wyprost ze skłonu, a następnie praca w stawach barkowych. W dalszym ciągu dochodzi do skłonu w przód i obciążenia nogi wykrocznej. W tej fazie działania na piłkę odbywa się poprzez wyprost w stawach łokciowych, a w momencie wyrzutu przez dopchnięcie nadgarstkami i palcami. Nogi ugięte w pierwszej części ruchu w kolanach, przy wyrzucie prostują się i przechodzą do wspięcia na palcach.

W grze stosujemy to podanie raczej w sytuacjach specjalnych i najczęściej w skoku np. po chwycie górnej piłki w wyskoku, gdy chcemy natychmiast zagrać do wchodzącego partnera lub gdy przyjmując piłkę również w wyskoku przed polem bramkowym, zwróceni tyłem do bramki oddajemy ją do wchodzącego z głębi pola partnera. Zagranie to przez szybkie podanie piłki ma na celu uniknięcie ewentualnego zderzenia z obrońcami i oddanie zaskakującego rzutu przez wchodzącego.

Podanie wykonywane być może z wyskoku na krótkie, natomiast przy kontakcie z podłożem nawet na dość długie odległości.

Oburącz z przed piersi

Po chwycie na wysokości brzucha lub dolnej części klatki piersiowej chcąc ze względu na sytuację szybko oddać piłkę znajdującemu się w pobliżu partnerowi, możemy zastosować podanie oburącz z przed piersi. Chwyt amortyzujemy zbliżając piłkę do dolnej części klatki piersiowej. Łokcie znajdują się w tej fazie dość blisko ciała. Wyrzut następuje na wskutek wyprostu w stawach łokciowych oraz pracy nadgarstków i palców. Dodajemy do tego wyprost nóg lub krok w przód dowolną nogą z równoczesnym wychyleniem tułowia w przód. Prowadzenie piłki prawie równolegle do podłoża. W szkoleniu początkowym zwrócić należy uwagę na właściwe wykorzystanie pracy nóg, która winna wyglądać następująco:

Noga wykroczna lekko ugięta w kolanie spoczywa na podłożu całą stopą, zakroczna natomiast pozostaje we wspięciu. Ruch ramion z piłką do przodu ma być połączony z przeniesieniem ciężaru ciała na nogę wykroczną, której praca jest ściśle skierowana w kierunku podania, a nie na uniesienie ciała w górę. Duży nacisk należy położyć na właściwą koordynację tj. na płynny ruch, oraz konsekwentne egzekwowanie pełnej pracy nóg i tułowia, zwłaszcza przy podaniach na dalszą odległość, aby przyzwyczajać zawodnika do właściwego ruchu i pełnego wykorzystania wszystkich mięśni mających wpływ na silny wyrzut piłki. Podanie to stosowane jest na krótkie odległości. Ma ono najczęstsze zastosowanie w piłce ręcznej 7-osobowej.

H a k i e m

Ten rodzaj podania wykorzystuje się w momencie bezpośredniego ataku ze strony przeciwnika, celem zaskoczenia go. Piłka ze względu na odcięcie jej ciałem od przeciwnika i układ ręki w chwili wyrzutu jest trudna do zablokowania. Podanie to zastosować można np. w sytuacji, gdy pomiędzy posiadającym piłkę a partnerem, który może ją utrzymać znajduje się przeciwnik kryjący agresywnie. Takie momenty mogą zdarzać się blisko rogu boiska lub przy linii bramkowej po krótkim wyrzucie od bramkarza. Nie chcąc ryzykować przejścia indywidualnego, a tym samym opóźnienia akcji można zastosować podanie hakiem.

Piłka trzymana dłońmi na wysokości pasa, prowadzona jest w pierwszej fazie oburącz w bok, a następnie przed dojściem do poziomu przeniesiona na jedną rękę. Dalsze unoszenie ręki lekko ugiętej w łokciu odbywa się w stawie barkowym ruchem zamachowym, przy czym piłka spoczywająca na dłoni i palcach ugiętych w stosunku do przedramienia pod kątem prostym, prowadzona jest z boku ciała. Wnęka utworzona przez dłoń i palce, jak również siła odśrodkowa działająca przy tym ruchu na piłkę uniemożliwiają wypadnięcie jej. Wyrzut następuje, gdy ręka dojdzie nad głowę. Ostatnie działanie na piłkę wykonuje się nadgarstkiem i palcami. Przy podaniu ustawienie do przeciwnika dalszym barkiem w stosunku do ręki podającej.

Podanie to stosowane jest raczej na krótkich odległościach i spotykane częściej w piłce ręcznej 7-osobowej (opisane na wstępie momenty mają zastosowanie na dużym i małym boisku).

Jednorącz tyłem

Zawodnik zaawasowany technicznie może w odpowiedniej sytuacji wykorzystać ten rodzaj podania. Rozróżnić tu należy dwie odmiany. Jedna to oddanie piłki w tył przez wymach ręki do tyłu połączony z wyprostem w stawie łokciowym. Prowadzenie dłoni z piłką na wysokości bioder. Druga polega na wykonaniu ręką z piłką ruchu zamachowego dookoła ciała w tył i podanie piłki prawą ręką w lewo w tył, lub odwrotnie. Momentem dla prowadzenia tego rodzaju zagrania jest indywidualny atak na bramkę. Z chwilą, gdy zawodnik idący przebojem na bramkę przeciwnika napotyka w bliskiej odległości od niej np. Dwuch broniących może przewidując bezskuteczność dalszego indywidualnego zagrania który wykona zaskakujący rzut na bramkę. Drugą odmianę zastosujemy w tej samej sytuacji z tym, że partner wchodzi z tyłu z boku prowadzącego piłkę. Podanie za ciałem umożliwia obroń-

com, znajdującym się blisko napastnika wyłapanie piłki. O ile podania takie są z jednej strony zaskakujące dla przeciwnika, o tyle z drugiej mogą być niecelne, gdyż posiadający piłkę w większości wypadków nie patrzy w momencie podania na partnera. (widział go uprzednio lub kieruje się głosem).

RZUTY

W zasadzie można przyjąć, że rzuty do bramki są niczym innym, jak silnym podaniem. Ponieważ o zwycięstwie drużyny decyduje większa ilość strzelonych, niż puszczonych bramek można śmiało twierdzić, że rzuty są najistotniejszym elementem technicznym. W zależności od zakończenia lotu piłki tj. od wysokości na jakiej znajdzie się ona w bramce, można rzuty podzielić na górne, półgórne, dolne i z kozła. Najłatwiejsze do obrony przez bramkarza będą półgórne dlatego też na treningach zwracać należy uwagę na ich niecelowość i rzuty na tej wysokości eliminować. Z pozostałych odmian wszystkie są trudne do obrony, a stosowanie ich będzie zależne od cech fizycznych i umiejętności bramkarza oraz od warunków atmosferycznych. I tak przy bramkarzu wysokim lub posiadającym dobrą skoczność i umiejętność obrony piłek górnych należy wykorzystywać rzuty dolne i odwrotnie. Oczywiście nie trzeba tego generalizować, gdyż może się zdarzyć, że bramkarz wysoki nie będzie pewny przy górnych piłkach. Zaistnieć również może, że bramkarz broni np. lepiej piłki skierowane w prawą stronę bramki, podczas gdy przy lewej jest słabszy. W trudnych warunkach atmosferycznych (deszcz) niektórzy bramkarze mają trudności z zatrzymaniem lub chwytem piłek górnych inni z obroną autów z kozła ze względu na odmienny, niż przy suchym terenie poślizg piłki przy odbiciu od podłoża.

Zadaniem trenera w wypadku, gdy nie zna on umiejętności bramkarza jest poznanie w pierwszych minutach jego słabych stron i odpowiednio nastawienie drużyny.

Skuteczność strzałów jest w bardzo dużym stopniu zależna od odległości i kąta rzutu w stosunku do bramki. Najbardziej korzystnym miejscem do strzału będzie pozycja na wprost bramki tuż sprzed linii pola bramkowego. (11—13 m). Światło bramki) (przestrzeń między jednym a drugim słupkiem) jest tu maksymalna, a co za tym idzie możliwość rzutu największa. Im rzucający będzie coraz bardziej przesuwał się ze środka ku linii końcowej boiska, tym światło bramki będzie mniejsze, a co się z tym łączy szanse uzyskania bramki mniej realne. Wyjątkiem będzie tutaj dla praworęcznych pozycja lewego łącznika i dla leworęcznych pozycja prawego łącznika. Z miejsc tych ze względu na korzystny układ ręki w stosunku do bramki i możliwość poruszania się (np. z lewego skrzydła praworęczny ukośnie w kierunku bramki, lub odwrotnie). Skuteczność rzutu jest bardzo dobra.

Przy rzutach ze skrzydła każdy rzut w jeden z czterech rogów jest niebezpieczny o ile będzie silnie i celnie wykonany. Strzały z dalszych odległości (17—25 m) wykonywać winni zawodnicy dysponujący dużą siłą rzutu. Szybki ruch ręki i dynamiczny wyrzut jest lepszy od długiego zamachu, to też na ten moment należy w szkoleniu zwrócić specjalną uwagę.

Biorąc pod uwagę sposób wykonania rozróżniamy następujące rzuty:

1. z biegu,
2. z zatrzymania,
3. z miejsca,
4. z biodra,
5. z wyskoku,
6. z padu,
7. z odejściem w bok lub w tył,
8. sytuacyjne.

Z biegu

Po zdobyciu przewagi biegowej nad przeciwnikiem, napastnik wykonując rzut z biegu może mieć pewność, że obrońca nie przeszkodzi mu w wyrzucie piłki, o ile przy tym zachowana została pełna szybkość biegu. Z tego powodu ten rodzaj rzutu uważać trzeba za najistotniejszy. Biorąc powyższe pod uwagę należy go w szkoleniu umieścić w pierwszej kolejności. Od umiejętności i cech indywidualnych zawodnika, zależy, czy rzut wykonany będzie z prawej, czy też z lewej nogi w przodzie. Na wstępie zaznaczono, że rzut jest silnym podaniem. Ponieważ w większości wypadków strzał z biegu wykonywany jest przy więcej lub mniej ugiętej ręce w stawie łokciowym (drugi wypadek występuje rzadziej), przeto technika pracy ciała nie będzie się prawie nic różniła od podania półgórnego i górnego, które zostały w poprzednim rozdziale szczegółowo opisane. Istotna różnica polega na większym, po wyrzucie, skłonie w przód, niż to miała miejsce przy podaniu.

Z zatrzymaniem

Rzut z zatrzymaniem wykonywany jest tylko przy równoimiennej pracy kończyn (prawa ręka, lewa noga). Przy rzucie prawą ręką ustawia się w przedostatnim kroku stopę prawej nogi nie w kierunku rzutu, a ukośnie w prawo. Po ostatnim lewa również skierowana jest w prawo w ukos, choć znacznie mniej. To ustawienie stóp zezwala na większy skręt przez co uzyskuje się obszerniejszy zamach, a na skutek tego silniejszy rzut. Pomaga ono również przez zaoponowanie w nagłym wytrąceniu równowagi, co ma duże znaczenie biorąc pod uwagę przepis o krokach, jak również unikanie wpadnięcia na przeciwnika lub do koła.

W większości wypadków piłka odwodzona jest przy tym rzucie na ręce lekko ugiętej w stawie łokciowym nie przodem, lecz bokiem w tył, na wysokości głowy, lub barku. Przeniesienie piłki wypada na moment wykonywania przedostatniego kroku prawą nogą. Po odwiedzeniu piłki w tył, połączonym ze skrętem tułowia następuje zaparcie się lewą stopą powodujące jakby zatrzymanie na moment ruchu w przód. Wyrzut poprzedza powrotny skręt tułowia połączony z pracą ręki prowadzonej o ugiętym łokciu, prawie równolegle do podłoża. Bardzo istotną rolę w omawianej fazie ruchu spełniają nogi. Z chwilą, gdy piłka odwodzona jest w tył, ciężar ciała spoczywa na nodze prawej ugiętej w kolanie. Przy przenoszeniu piłki w przód pierwszej fazie pracuje noga prawa (zakroczna), która poprzez całkowity wyprost przenosi punkt ciężkości ciała na nogę lewą, kontynuując dalszy ciąg pracy. Wyrzut następuje przy wspięciu na nodze lewej (wykrocznej). Działanie obu nóg idzie w kierunku rzutu, zwiększając przez to znacznie jego siłę. Po wyrzucie ciężar ciała przeniesiony zostaje na nogę prawą wykonującą krok w przód.

Zaznaczyć należy, że rzut ten ze względu na pracę ciała i długą drogę prowadzenia piłki będzie najsilniejszy. Ma on często zastosowanie przy kierunku. Np. prawy łącznik przechodzi na pozycję lewego łącznika, otrzymuje tam piłkę i wykonuje rzut prawą ręką z lewej nogi w przodzie. W zależności od pozycji, na której otrzymał podanie dodaje do tego większy lub mniejszy obrót na nodze prawej. Im większy jest kąt rzutu, tym obrót pełniejszy.

Z miejsca

W tej grupie wyodrębnić można rzuty z gry, wolne i karne. Rzut z gry wykonuje się przy różnoimiennej pracy kończyn (lewa noga prawa ręka, lub odwrotnie). Technika wykonania jak w rzutach poprzednich. Wolne w większości wypadków zagrywania są z jednej nogi. Tylko zawodnicy dysponujący wysokim wzrostem wykonywać mogą rzut, ze stania obonóż na palcach. Karny rzucony jest z jednej nogi (wykonywanie z dwu nóg połączone jest z upadkiem, o czym będzie mowa później).

Wszystkie rzuty z jednej nogi rozpoczynają się z ustawienia dalszym bokiem w przodzie w stosunku do ręki rzucającej, ze stopnia obunóż w wykroku. Dopiero przy przenoszeniu piłki w przód odrywa się nogę zakroczną, a po opuszczeniu piłki z ręki stawia w przodzie, celem przeciwdziałania upadkowi.

Przy rzutach wolnych należy wyodrębnić dwa sposoby wyprowadzenia piłki. Przy pierwszym piłka odwiedziona zostaje za głowę po linii prostej, z równoczesnym uniesieniem ugiętej w kolanie nogi zakrocznej. W momencie rzutu uniesiona noga (prawa, przy prawej ręce rzucającej) wykonuje energiczny zamach w tył połączony z wyprostem, a następnie postawiona zostaje na podłoże. W drugim sposobie zamach do rzutu wykonuje się ruchem półkolistym, prowadząc piłkę w tył w górę o ugiętej ręce w stawie łokciowym. O ile przy pierwszym sposobie można zrobić zwód piłką, celem przetrzymania wyskakującego ewentualnie muru, o tyle przy drugim jest to niemożliwe, gdyż przenoszenie ciężaru ciała na nogę wykroczną zachodzi równocześnie z prowadzeniem piłki. Powoduje więc to utratę równowagi i konieczność natychmiastowego postawienia nogi wykrocznej w przodzie.

Z biodra

Technika wykonania jak przy podaniu z biodra, z tym, że przy rzucie stosuje się drugą odmianę, a więc całkowity wyprost ręki w stawie łokciowym. Rzut ten wykorzystuje się w sytuacji, gdy posiadający piłkę znajduje się blisko obrońcy. Atakujący wyrzuca piłkę zza kryjącego czym zaskakuje bramkarza, który zasłonięty swoim zawodnikiem nie widzi często momentu wyrzutu. Piłka

skierowania bywa przy tym rzucie najczęściej w dolny róg. Odległość strzelającego 12—17 m od bramki. Rzut ten winien być znacznie częściej stosowany, niż ma to miejsce na naszych boiskach.

Z wyskoku

Przy rzucie tym należy wyróżnić dwie odmiany, a mianowicie wyrzut piłki przy wyskoku w górę i w dół. Sposoby te mają zastosowanie w odpowiednich sytuacjach. Jeżeli więc zawodnik wykonywać będzie wyskok sprzed linii pola bramkowego nie mając przed sobą przeciwnika, to lot jego winien iść jak najbardziej w dal, celem wykonania rzutu z najbliższej odległości od bramki.

Wyskok wzwyż, zastosować natomiast należy sprzed przeciwnika z odległości 12—17 m od bramki (zależy to od siły rzutu, jakim dysponuje strzelający).

Odbicie do wyskoku wykonuje się z jednej nogi, przeciwnej do rzucającej ręki. Chwyconą piłkę prowadzić należy podczas wyskoku w pierwszej fazie oburącz w bok w tył, a następnie przenieść na jedną rękę. Równocześnie wykonuje się skręt tułowia, wysuwając w przód przeciwny bark do ręki rzucającej. Skręt zagwarantuje silny rzut, oraz zwiększy możliwość ulokowania piłki w dowolnym rogu bramki. Wyrzut nastąpić ma w momencie osiągnięcia najwyższego lotu ciała, które w danej chwilii zawisa na krótki okres czasu w powietrzu. Lądowanie następuje na nogę odbijającą.

Rzut z wyskoku może nastąpić po uprzednim wykonaniu w powietrzu obrotu lub półobrotu. Ma to zastosowanie często w grze środkowego, który otrzymuje piłkę stojąc tyłem do bramki. Strzelający z wyskoku ma przy tego rodzaju rzucie ten plus, że bramkarz często nie wytrzymuje nerwowo momentu zawiśnięcia wyskakującego w powietrzu i robi przedwczesny ruch, co ułatwia uzyskanie bramki.

Rzut z wyskoku dokoła stosować będziemy:

a) celem uniknięcia linii pola bramkowego,

b) celem oderwania się od obrońcy uniemożliwiającego wykonanie rzutu przy kontakcie nóg z podnożem,

c) z ostrego kąta przy wejściu od skrzydła, wzgl. po nagłej zmianie kierunku celem zwiększenia szans na zdobycie bramki przez skrócenie odległości z niezbyt dogodnej pozycji strzałowej.

Przy rzutach z wyskoku dokoła na pozycjach od lewego do prawego łącznika zawodnicy oburęczni stosować winni zwód bramkarza polegający na przeniesieniu piłki po zamachu w prawo na lewą rękę, lub odwrotnie. Zawodnicy jednoręczni mogą to samo wykonać po zamachu ręką mniej sprawną.

Główny Komitet Kultury Fizycznej
Sekcja Piłki Ręcznej

Redakcja i Administracja Biuletynu Sportowego WKKF — Opole ul. Damrota 6. tel. 901

ODBIORCA: Opłaty uiszczono gotówką

OZG Opole, 1330 22.5.56 600 zrywy A1 N-7-267